



9月

ほけんだより

2026年9月
ニチキッズ
なんこく保育園

朝夕過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ残暑の厳しい日が続いています。この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなります。子どもたちが健康で元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。

急に具合が悪くなった時は？

こうちこども救急ダイヤル

看護師による電話相談をしています

電話番号 #8000

相談時間 365日

午後8時～翌午前1時

高知県救急医療情報センター

受診可能な医療機関を紹介します

電話番号 (088) 825-1299

対応時間 365日 24時間

9月9日は救急の日

ご家庭に救急箱はありますか？お子さまがけがをした時や、具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備をしておきましょう。

- ・ばんそうこう
- ・ガーゼ
- ・はさみ
- ・体温計
- ・消毒液
- ・包帯
- ・ピンセット
- ・解熱鎮痛剤

普段使っているお薬も入れておくといでしょう
定期的に中身の点検を行いましょう

手洗い

手洗いは、かぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかりと泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。